

Anna Chirico

5 ESERCIZI PER RICOSTRUIRE L'AUTOSTIMA DOPO UN TRAUMA



Anna Chirico

**5 ESERCIZI
PER RICOSTRUIRE
L'AUTOSTIMA
DOPO UN TRAUMA**

Introduzione

Il trauma non ti spezza solo dentro.

Ti cambia il modo in cui ti guardi, ti fa dubitare di te, dei tuoi pensieri, del tuo valore.

Ti lascia con la sensazione costante di non essere abbastanza.

Ma non sei rotta/o o sbagliata/o

La tua autostima non è sparita: è ferita.

E come ogni ferita, può iniziare a guarire... se la tratti con cura, presenza e verità.

In queste pagine trovi 5 esercizi semplici, ma profondi.

Servono per riconnetterti con te stessa/o, e iniziare a ricostruire fiducia e valore, uno strato alla volta.

Puoi farli in ordine, o seguire ciò che senti.

Non c'è giusto o sbagliato.

C'è solo un ritorno a casa.

Benvenuta/benvenuto

Mi chiamo Anna Chirico e da oltre dieci anni accompagno persone nel loro percorso più delicato: ritrovare se stessi dopo che qualcosa (o qualcuno) ha cercato di spegnerli.

Sono una Mental Coach con una formazione radicata nelle neuroscienze, nella programmazione neurogenetica, gestione delle emozioni, recupero da trauma e psicologia criminale. Lavoro con donne, uomini, sportivi, professionisti che hanno vissuto ferite invisibili — traumi, manipolazioni, fallimenti interiori — a riconnettersi con la parte più viva e vera di sé: la mente consapevole e il cuore integro.

Il mio approccio unisce scienza e intuizione, corpo e pensiero, consapevolezza e azione concreta. In questo ebook ho voluto raccogliere 5 esercizi che considero fondamentali e che utilizzo spesso nel mio lavoro avendoli “attraversati” io stessa. Non sono soluzioni rapide, ma strumenti reali. Un primo passo per rimettere insieme fiducia, presenza e valore, quando ti sembrano perduti. Se stai leggendo queste pagine, significa che dentro di te c'è già qualcosa che vuole guarire.

Il mio compito è quello di aiutarti a riascoltarlo.

Esercizio 1: Cosa è mio, cosa non lo è

Obiettivo: liberarti dalle voci interiori che non ti appartengono.

Come fare:

1. Prendi carta e penna. Scrivi tutte le frasi che ti ripeti su di te e che ti fanno sentire piccolo/a, colpevole o sbagliato/a.

Es: *“Sono troppo”, “È colpa mia”, “Non ce la faccio mai”*

2. Per ogni frase, chiediti con sincerità:

- *Chi me l’ha fatta sentire?*
- *In quale momento della mia vita l’ho imparata?*
- *È davvero mia... o è stata installata da qualcun altro?*

3. Cerchia le frasi che non ti appartengono davvero.

E riscrivile in una forma che ti restituisce potere.

Es: *“Sono troppo” > “Ho imparato che il mio troppo dava fastidio. Ma oggi, il mio troppo è giusto per me.”*

Riflessione finale: *Chi sarei se smettessi di crederci?*

Esercizio 2: Io, vista/ visto, da me

Obiettivo: riprendere possesso del tuo sguardo interiore.

Come fare:

1. Chiudi gli occhi. Pensa a come ti vedevi prima del trauma. *Chi eri? Quali qualità avevi? Cosa ti piaceva di te?*

2. Ora pensa a come ti guardi oggi. *Quali parole usi per descriverti? Come ti parli?*

3. Disegna due sagome su un foglio:

- *Una è “Come mi vedevo prima”*
- *Una è “Come mi vedo oggi”*

4. Scrivi dentro ogni sagoma le parole che emergono. Poi confrontale

5. Rispondi a questa domanda: *Cosa è cambiato per causa mia, e cosa per colpa del dolore che ho vissuto?*

Esercizio 3: Frasi d'amore per me stessa/o

Obiettivo: riscrivere il linguaggio con cui ti rivolgi a te.

Come fare:

1. Ogni sera, per 7 giorni, scrivi una frase gentile e vera verso te stessa/o. Esempi:

- *“Oggi ho fatto il meglio che potevo.”*
- *“Anche se ho avuto paura, ci ho provato.”*
- *“Merito rispetto, anche quando sbaglio.”*

2. Se non ti vengono frasi, pensa: *cosa direi a un bambino che ha vissuto quello che ho vissuto io?*

3. Ripeti ad alta voce ogni frase, come se parlassi a qualcuno che ami.

Consiglio: trascrivi le tue 7 frasi su un foglio e rileggile ogni mattina per una settimana. *mia, e cosa per colpa del dolore che ho vissuto?*

Esercizio 4: Il corpo che dice: ci sono

Obiettivo: radicarti nel presente e recupera la connessione con te.

Come fare:

1. Trova un momento tranquillo della giornata. Mettiti in piedi, a piedi nudi se puoi.

2. Chiudi gli occhi. Senti il peso del corpo. Respira lentamente per 1 minuto.

3. Pronuncia ad alta voce:

- *“Sono qui. E sono ancora intera/o.”*
- *“Nonostante tutto, ci sono.”*
- *“Il mio corpo è il mio rifugio, non il mio nemico.”*

4. Fai un gesto simbolico che ti restituisce dignità:

- *Raddrizza la schiena*
- *Apri le braccia*
- *Tocca il cuore con la mano*

Fallo ogni volta che senti che la tua autostima vacilla.

Esercizio 5: Il mattone

Obiettivo: visualizzare il percorso di ricostruzione come un'opera concreta

Come fare:

1. Chiudi gli occhi. Immagina la tua autostima come una casa crollata.

2. Ogni volta che fai qualcosa che va contro la voce del trauma, anche piccola, stai aggiungendo un mattone. Es:

- *Sei riuscita/riuscito a dire no? **Mattone***
- *Ti sei preso/presa 10 minuti per te? **Mattone***
- *Hai chiesto aiuto? **Mattone***

3. Ogni sera, scrivi su un quaderno:

“Oggi ho aggiunto un mattone perché...”

4. Dopo 7 giorni, rileggi i tuoi mattoni. **Ti accorgerai che stai già ricostruendo.**

Conclusione

Ricostruire l'autostima dopo un trauma non è un atto egoista. È un atto di giustizia.

Per te, per la tua storia, per chi diventerai.

Ogni esercizio che fai è un passo. Ogni parola che cambi, un gesto d'amore.

Non devi credere subito in te ma, puoi iniziare a trattarti come se fossi degno/a di amore e rispetto.

Perché lo sei!

Ti va di scrivermi?:

Raccontami quale esercizio ti ha aiutato di più.

Oppure condividi l'ebook con chi ha bisogno di ricordarsi che può rinascere

Un abbraccio

Anna

Menral Coach, Neuroscienze, Pnl Expert, Trauma Recovery, Gestione emozionale, Crescita emotiva, Crescita mentale, e performance, Psicologia Criminale

anna.mentalcoach@gmail.com / seguimi in Instagram

Anna Chirico

5 ESERCIZI
PER RICOSTRUIRE
L'AUTOSTIMA
DOPO UN TRAUMA